

DOI: 10.5613/rzs.46.3.4

UDK: 159.923

Pregledni rad

Primljeno: 20. 3. 2016.

# Pojam identiteta i njegov odnos prema društvenom poretku u knjigama za samopomoć

Iva ŽURIĆ JAKOVINA

*Odsjek za kulturalne studije, Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci, Hrvatska  
izuric@ffri.hr*

Trpimir JAKOVINA

*Klinika za psihološku medicinu, Klinički bolnički centar Zagreb, Hrvatska  
trpimir.jakovina@gmail.com*

Rad je posvećen nedovoljno istraženoj temi pojma identiteta i njegova odnosa prema društvenom poretku u knjigama za samopomoć. Najprije se analiziraju teorijski čimbenici za koje se može pretpostaviti da su utjecali na oblikovanje pojma identiteta u knjigama za samopomoć. Identitet o kojem one govore odnosi se na identitet koji je moguće promijeniti, odnosno poboljšati, otkriti, učvrstiti i ostvariti. On je određen manjkom što ga knjige za samopomoć nastoje nadoknaditi kroz procese samoostvarenja nazvane »alatima za postizanje sreće«. Uz odnos knjiga za samopomoć prema identitetu na individualnoj razini potom se analizira odnos identiteta u knjigama za samopomoć prema društvu, odnosno društvenom poretku, gdje se uz pomoć sociološkog i kulturnokritičkog pristupa analizira mogući doprinos knjiga za samopomoć društvenoj promjeni. Pritom se postavlja pitanje može li identitet što ga zagovaraju knjige za samopomoć ospособiti pojedince za aktivnu društvenu participaciju. To se promatra kroz dva dominantna stava unutar kulturne, kritičke i sociološke analize knjiga za samopomoć – jedan koji tvrdi da se proklamiranom težnjom k individualnoj sreći zapravo postiže tek održavanje *statusa quo* i drugi, koji govori da takve knjige mogu biti katalizator društvene promjene. Objašnjava se to pogledom prema kojem promjena na individualnom planu dovodi do promjene u širem društvenom prostoru. Zaključuje se da se identiteti neprestano nalaze u procesu transformacije, što omogućuje istodobnu podčinjenost društvenom poretku, no i otpor prema njemu.

**Ključne riječi:** knjige za samopomoć, identitet, Eriksonova teorija identiteta, samoaktualizacija, kognitivno-bihevioralna terapija, društvena promjena

## 1. Uvod

Bez obzira na to čitamo li ih ili ih u velikom luku zaobilazimo, knjige za samopomoć uporno se i neometano šire tržištem, opredmećujući se kao

društvena pojava koja pridonosi oblikovanju suvremene kulture.<sup>1</sup> Njihova hiperprodukcija u SAD-u bilježi dugogodišnju postojanost, što ilustrira činjenica da je prodaja knjiga za samopomoć između 1991. i 1996. porasla za 96% (Zimmerman, Holm i Haddock, 2001). Do 1998. njihova prodajna vrijednost dosegla je 581 milijun američkih dolara, pri čemu je zanimljiv podatak kako je trećina, a možda i polovina Amerikanaca, barem jednom u životu kupila takvu knjigu (McGee, 2005).<sup>2</sup> Do 2009. tržište »industrije samopomoći« doseglo je vrijednost od 11 milijardi američkih dolara (Batista Schlesinger, 2009).

Sociologinja Micki McGee (2005) veže povećanu produkciju knjiga za samopomoć s dugogodišnjim trendom stagniranja plaća i nestabilnog zaposlenja, s tzv. novom nesigurnosti, kojoj se tragovi u SAD-u mogu pratiti barem od osamdesetih godina 20. stoljeća.<sup>3</sup> Osim publicističkog procvata, unutar akademske zajednice postoji mnoštvo znanstvenih publikacija koje obrađuju fenomen velike prisutnosti knjiga za samopomoć na tržištu. Kad se govori o razlozima za sveprisutnost knjiga za samopomoć u suvremenoj

<sup>1</sup> Kako u ovom radu nema prostora za detaljnije obrazloženje književno-teorijskih utemeljenja žanra knjiga za samopomoć, upućujemo na doktorsku disertaciju prve autorica (Žurić Jakovina, 2013) koja se iscrpno bavi utemeljenjem fenomena knjiga za samopomoć te određenjem, terminologijom i klasifikacijom tih knjiga. U njoj se, između ostaloga, analiziraju i romani koji imaju slične sadržajne i formalne značajke kao knjige za samopomoć, čak mogu potaknuti i slične reakcije kod čitatelja. Iako u kanonskim klasifikacijama ne postoji unificirana klasifikacija knjiga za samopomoć niti njihova žanrovska utemeljenost, u spomenutoj se disertaciji to pokušava nadoknaditi utemeljenjem knjiga za samopomoć prema kriterijima tipa i žanra. Prema tipu se one dijele na generalne i specijalizirane, gdje generalne knjige za samopomoć opisuju širok spektar popularnopsiholoških problema, znanja i tvrdnji, bez da se posebno odnose na neki specifičan problem, dok one specijalizirane obuhvaćaju širok spektar psihičkih poremećaja kojima se bave na konkretan način, navodeći mehanizme nošenja s njima. Klasifikacija prema žanru široko je područje jer te knjige objedinjuju mnogo različitih žanrova koji su razasuti duž širokog polja i tržišta industrije samopomoći. Žanrovi knjiga za samopomoć raznoliki su i dotiču se gotovo svakog aspekta ljudskog života (mentalno zdravlje, međuljudski odnosi, nošenje sa stresom, duhovni rast, roditeljstvo, poslovni uspjeh, sport i drugo).

<sup>2</sup> Iako McGee, nažalost, ne navodi konkretan podatak o usporedbi broja ukupno prodanih knjiga naspram knjiga za samopomoć, ona spominje kako se između 1972. i 2000. broj tiskanih knjiga za samopomoć povećao s 1,1 na 2,4% u ukupnom broju tiskanih knjiga (McGee, 2005: 200).

<sup>3</sup> U Hrvatskoj je stanje ponešto drukčije s obzirom na mnogo manje tržište, no od 1998. do 2008. objavljeno je približno 640 knjiga za samopomoć i pritom potrošeno 10 milijuna eura na kupnju tih knjiga (Tolić, 2008). Iako u Hrvatskoj ne postoji stručna analiza knjiga za samopomoć, cilj ovoga rada nije dublja analiza odnosa konteksta hrvatskog društva prema knjigama za samopomoć te navedene podatke tek usputno spominjemo radi ilustracije činjenice da i u Hrvatskoj postoji nezanemarivo tržište za tu vrstu knjiga.

kulturi, Steven Starker u svojoj knjizi *Oracle at the Supermarket: The American Preoccupation With Self-Help Books* (Starker, 2002 [1989]) navodi kako su one bitan element američke popularne kulture jer daju savjete za gotovo sve aspekte života te su suviše utjecajne da bi ih se ignoriralo. U njihovu obraćanju masovnoj publici, nuđenju izlaza iz svih životnih problema te njihovoj pozicioniranosti izvan mehanizama evaluacije i regulacije, Starker vidi bitan žanr koji funkcionira gotovo kao novo proročanstvo.

O promjenama u pogledu na identitet u »visokoj modernosti« te o razvoju žanra samopomoći piše i sociolog Anthony Giddens u svojoj knjizi *Modernity and Self-Identity* (Giddens, 1991). U njoj autor raspravlja o uzrocima pojave novog tipa refleksivne osobnosti u razdoblju tzv. visoke modernosti, u kojoj neizvjesnost primorava pojedinca na samokontrolu i samoregulaciju. Ta je knjiga je vrijedan doprinos proučavanju uzroka nastanka drukčijeg tipa identiteta, samoidentiteta, čije odjeke možemo pratiti u knjigama za samopomoć. Kad govorimo o knjigama za samopomoć, u inozemnoj, poglavito američkoj, literaturi one se dominantno proučavaju s aspekta kulturne, sociološke i kritičke teorije (Effing, 2009; Rimke, 2000; Zimmerman, Holm i Haddock, 2001; McGee, 2005 i drugi), dok se nekolicina autora bavi njima iz aspekta psihologije, proučavajući njihovu učinkovitost u postizanju emocionalnog zadovoljstva (Wilson i Cash, 2000; Bergsma, 2008; Starker, 2002 [1989]). Što se tiče odnosa knjiga za samopomoć prema društvu, u međunarodnoj literaturi traje rasprava mogu li one pridonijeti promjeni ili održavanju društvenog poretka (Berman, 1970; Hochschild, 1983; Steinem, 1992; Rimke, 2000; McGee 2005; Effing, 2009). U Hrvatskoj se knjigama za samopomoć ne bavi niti struka (psihologija), niti kulturna teorija u užem i društveno-humanističke znanosti u širem smislu.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Namjera autora ovog rada bila je da koriste pojam *kulturalni* umjesto *kulturni* (prva je autorica ovog rada obrazloženje koje slijedi već koristila u Žurić Jakovina, 2014: 6). Tomu je ponajprije tako jer je tradicija *kulturalnih studija* u svijetu, pa i u Hrvatskoj, izmijenila ili barem proširila dotadašnje korištenje pojma *kulturni* koje proizlazi prvenstveno iz tzv. elitne umjetnosti koja na kulturu gleda primarno kao na djela kanonske i tradicijske vrijednosti. Pojmovi *kultura* i *kulturalno* u ovome se radu koriste u smislu tradicije *kulturalnih studija*, osobito prema načinu na koji je na kulturu gledao Raymond Williams, jedan od utemeljitelja *kulturalnih studija*. Williams je istaknuo kako je u 20. stoljeću došlo do pluralizacije pojma kulture te do pojave korištenja pojma *kulturalizam* (Williams, 2003 [1976]: 14). U pokušaju detaljnijeg objašnjenja pojma kulture, Williams definira kulturu s pomoću tri kategorije – idealne, dokumentarne i društvene, gdje se idealna veže uz opis »vječnih vrijednosti«, dokumentarna uz kritičko vrednovanje pojedinih umjetničkih djela, dok bi društvena trebala obuhvaćati kulturu koja se pojavljuje i u institucijama i u svakodnevnom

Ovaj se rad se vodi dvama istraživačkim ciljevima. Prvi cilj jest istražiti psihološke i psihoterapijske teorijske utjecaje za koje se pretpostavlja da su utjecali na pojam identiteta kako se koristi u knjigama za samopomoć. Drugi je cilj istražiti odnos opisanog identiteta u knjigama za samopomoć prema društvu, odnosno društvenom poretku, gdje se uz pomoć sociološkog i kulturnokritičkog pristupa analiziraju mogući odnosi i doprinosi knjiga za samopomoć prema društvenoj promjeni.

## 2. Identitet kao promjenjiva kategorija

Potrebno je napomenuti da, iako termini »sebstvo« (*self*), »identitet« (*identity*), »ja« (*I*), »osobnost« (*personality*)« imaju dugu povijest upotrebe (osobito unutar psihologije, sociologije, filozofije i nekih drugih društvenih i humanističkih znanosti, gdje svaka od spomenutih znanosti pojmove koristi na sebi svojstven način), ovdje te termine rabimo kao istoznačnice.<sup>5</sup> S obzirom na to da ne postoji konsenzus oko značenja tih četiriju pojmova u znanostima koje se njima bave, i s obzirom da se u knjigama za samopomoć jasno ne razlikuje njihovo značenje, nego se oni koriste nasumično i bez utvrđenog razloga, u ovom radu koristimo naziv identitet misleći pod

ponašanju (Williams, 2006 [1965]). U tom trostrukom pogledu na kulturu leži njezina višeznačnost i primjenjivost na koncepte kulture koji nije samo proizvod duge tradicije i propisane kategorizacije, nego sadržava i kritičko propitivanje pojma *kulture* i kultur(al)nih fenomena, čemu se ovaj rad priklanja. No, Uredništvo je, rukovodeći se jezikoslovnim preporukama (npr. Institut za hrvatski jezik i jezikoslovlje, 2011) i strukovnim standardima vezanim uz upotrebu tog pojma u hrvatskom jeziku (npr. Čačić-Kumpes, 2006; Čačić-Kumpes i Kumpes, 2008: 184, 548), inzistiralo da se pojam kulturalni u cijelom radu zamijeni pojmom kulturni. Autori ovog rada i dalje smatraju da je ta distinkcija važna i da bi korištenje pojma kulturalni jasnije ocrtao ideju i korištenje pojma kulture u smislu tradicije kultur(al)nih studija.

<sup>5</sup> Primjerice, psihoanalitičar i psihoterapeut Staniša Nikolić u svom članku o identitetu i konstituciji sebstva kaže kako identitet predstavlja »funkciju ega koja je neophodna za konstituciju 'autentičnog selfa' adolescenta ili, kako bi se to u sociologijskoj terminologiji moglo kazati, stvaranje 'vlastitog sistema vrijednosti mladih'« (Nikolić, 1985: 262–263). Dalje on razlaže kako se identitet razvija kroz dva velika razdoblja u mladosti iza kojih nastupa faza konstitucije »autentičnog *selfa*«. Iz ovoga je vidljivo kako Nikolić razlikuje identitet od sebstva i to na način da stvaranje identiteta nastupa genealoški i vremenski ranije unutar psihičke strukture čovjeka, kao uvjet za stvaranje, kako ga on naziva, »autentičnog sebstva«. S druge strane, unutar sociologije pojmom identiteta stavlja se naglasak na način na koji osoba izražava svoju posebnost unutar društva i ispunjava određene društvene uloge. Ovom kratkom napomenom htjeli smo istaknuti različitost upotrebe pojma identiteta unutar različitih znanstvenih paradigmi koje se mogu usporediti s različitim korištenjem istog tog pojma unutar žanrova knjiga za samopomoć, zbog čega i koristimo te nazive kao istoznačnice.

time i na sebstvo i na ja i na osobnost. To znači da »sebstvo« promatrano kao dio »identiteta«, jednako kao i »ja« i »osobnost«, i obratno, jer je to način na koji knjige za samopomoć, bez razlikovanja, te pojmove koriste.

No, postavlja se pitanje zašto je umjesto ostala tri odabran baš pojam »identitet«. U odgovoru je potrebno naglasiti kako pod pojmom identitet u knjigama za samopomoć pretpostavljamo postojanje nečega što može biti podvrgnuto procesu samoanalize i što osoba smatra da može promijeniti. Ta mogućnost promjene osnovni je razlog zbog čega se pojam identitet čini prikladnim za opis onoga što se u knjigama za samopomoć teži postići. Utoliko se pojam identiteta ovdje koristi u smislu u kojem se on upotrebljava u psihologiji Erika Eriksona, dok se mogućnost promjene identiteta razmatra kroz Maslowljevu teoriju samoaktualizacije i kroz prizmu kognitivno-bihevioralne psihoterapije. Bitno je pritom napomenuti kako te tri psihološke tradicije proistekle iz 20. stoljeća nisu početna točka u kojoj se počelo gledati na identitet kroz ideju samoaktualizacije, krize identiteta i drugo, nego se to činilo mnogo prije, primjerice još u Aristotelovoj koncepciji teleologije. No, osnovni razlog za odabir psiholoških teorija iz 20. stoljeća leži u tome što upravo u tom stoljeću započinje hiperprodukcija knjiga za samopomoć, dok se istodobno može pratiti pojava sličnih, no svakako stručnije i znanstvenije elaboriranih tendencija u psihologiji.

### ***2.1. Doprinos Eriksonove teorije identiteta razumijevanju pojma identitet u knjigama za samopomoć***

Pojam identiteta, kako se koristi u knjigama za samopomoć, može se povezati s pojmom identiteta kako ga koristi Erik Erikson. On je jedan od najpoznatijih psihologa iz područja teorije ličnosti koji je u psihologiju »uveo i razradio pojam identiteta« (Erikson, 2008 [1959]: 19). Iako je potekao iz psihoanalitičke tradicije, Erikson je krenuo nekoliko koraka dalje i upravo je u njegovu odmak od klasične psihoanalize razlog zbog kojeg je Eriksonov pogled na razvoj identiteta primjenjiv na analizu identiteta kako se tim pojmom barata u knjigama za samopomoć. Prema Eriksonu (2008 [1959]), razvoj ličnosti, odnosno identiteta, nije završen u djetinjstvu ili adolescenciji, kako je to tvrdio Freud, nego traje cijeli život. Ta bitna odrednica definira identitet kao strukturu koju je moguće mijenjati i u odrasloj dobi, što je glavna pretpostavka u onim knjigama za samopomoć kojima je cilj da ponude moduse promjene identiteta. Razvoj ličnosti kod Eriksona nije toliko psihoseksualan kao kod Freuda, nego je psihosocijalan, odnosno ovisi o

zbivanjima u široj društvenoj i kulturnoj sredini, a ne samo o događajima iz ranog djetinjstva. Proces stjecanja identiteta, kako ga vidi Erikson, zbiva se tijekom cijeloga života, prolaskom ličnosti kroz određene stadije razvoja koji su praćeni krizama identiteta (Erikson, 2008 [1959]).<sup>6</sup>

Koja je veza između Eriksonove teorije identiteta i načina na koji se gleda na identitet u knjigama za samopomoć? Osnovna poveznica i potencijal Eriksonova doprinosa pogledu na identitet u knjigama za samopomoć ponajprije se može detektirati u postojanju kriza identiteta koje prate svaku od osam razvojnih faza. Krizu identiteta Erikson određuje kao specifično psihičko stanje u određenom prekretnom razdoblju ljudskog života (pubertet, vjenčanje, mirovina i slično) u kojem zbog narušavanja osjećanja kontinuiteta i istovjetnosti *ja* nastupaju teškoće u osjećanju identiteta (Erikson, 2008 [1959]: 9–10).<sup>7</sup> Ako pojedinac uspješno prevlada te krize identiteta, iz njih izlazi s povećanim osjećajem unutarnjeg jedinstva kao samostalna, samosvjesna i jedinstvena osoba sa stabilnim osobnim identitetom i autentičnim sebstvom. Takav identitet nije nešto apsolutno, statično i nepromjenljivo, nego se mijenja s dobi, različitim iskustvima te uslijed povijesnih i društvenih promjena. Tako postuliran koncept identiteta dopušta mogućnost promjena koje se zbivaju prilikom razrješenja kriza identiteta, zbog čega se na identitet gleda kao na dinamičnu, fleksibilnu i promjenjivu kategoriju.

<sup>6</sup> Stadije razvoja identiteta Erikson je prikazao kao osam stupnjeva psihosocijalnog razvoja ličnosti u knjizi *Identitet i životni ciklus* (Erikson, 2008 [1959]). Svaki od tih stupnjeva kronološki prati jednu od životnih faza počevši od rođenja pa sve do smrti. Prvi stupanj odnosi se na stjecanje osnovnog povjerenja, drugi na stjecanje autonomije, treći na stjecanje inicijative, četvrti na marljivost, peti na formiranje identiteta, šesti na intimnost, sedmi na stvaralaštvo i osmi na integritet. Prvih šest Eriksonovih faza odgovaralo bi približno Freudovim psihoseksualnim fazama, no sedmu i osmu fazu Erikson vezuje za razdoblje od 25. godine do smrti. Napomenuli bismo da nije u kontradikciji činjenica što je Freud naglašavao psihoseksualni razvoj kao temelj za razvoj cjelokupnog identiteta osobe, pa čak ni to što je Freud temeljio kasniji razvoj osobe na zbivanjima u djetinjstvu, s činjenicom da psihoanaliza, kako ondašnja tako i suvremena, dovodi do promjena u ličnosti bez obzira na to u kojoj dobi analizandi odluče krenuti na psihoanalizu. Smatramo da je moguće stavljati težište na razvoj ličnosti u djetinjstvu i istodobno provoditi psihoanalizu s ciljem dubinske promjene ličnosti. O tome je govorio i Freud u predavanju »Analitička terapija« kad govori o tome da psihoanaliza počiva na temeljnoj tezi o mogućnosti dubinske promjene, odnosno promjene u strukturi ličnosti (Freud, 2000 [1917]). No, ovdje nam nije namjera šire se osvrnuti na suvremenu psihoanalitičku teoriju, nego na Eriksonov odmak od Freuda koji je doveo do njegove utjecajne teorije identiteta i odveo ga u drugom smjeru, bitnom za diseminaciju njegove teorije u oblikovanje pojma identiteta u knjigama za samopomoć.

<sup>7</sup> Treba napomenuti kako je doživljaj kontinuiteta i istovjetnosti *ja* temeljni kriterij za postojanje identiteta kod čovjeka, kako ga vidi Erikson, a što je uostalom u većini psihološke i filozofske literature navedeno kao jedan od temeljnih kriterija za definiranje identiteta.

Utoliko je takav koncept identiteta u korespondenciji i s identitetom kako ga problematiziraju knjige za samopomoć. Iako ne postoji konsenzus oko korištenja pojma identiteta u knjigama za samopomoć, na temelju analize Eriksonova modela može se pronaći sličnosti među njima. S obzirom na to da knjige za samopomoć pretpostavljaju da se osoba može promijeniti (da primjerice može postati manje anksioznom, depresivnom, zabrinutom, fobičnom i slično, ali i sretnijom, fleksibilnijom i zadovoljnijom) opravdano je zaključiti kako je promjenjiv identitet zajednička točka gdje se susreću Eriksonova teorija identiteta i koncept identiteta problematiziran u knjigama za samopomoć.

Kako bismo ilustrirali ono o čemu Erikson piše o naravi identiteta, navodimo primjere knjiga za samopomoć koje govore o potrazi za identitetom, odnosno za boljom verzijom vlastitog sebstva. Tako se u knjizi *Kako ojačati samopouzdanje u 7 dana* Tatjane Divjak (2008) govori o subjektu koji posjeduje vlastitu nedostatnost te traži izlaze iz nje primjenjujući »alate za stjecanje i održavanje pozitivne slike o sebi«. <sup>8</sup> Ta pretpostavka uključuje mogućnost da čitanjem knjiga osoba može, osim promjene identiteta, i postati »netko drugi«. Taj *drugi* bi pak bio »pravi ja« koji se tek treba aktualizirati, što se može postići korištenjem uputa iz knjiga za samopomoć.

O pravom i lažnom *ja* piše psihologinja Brenda Shoshanna (2010) u svojoj knjizi za samopomoć *Bez straha: 7 načela spokojnog uma*. Kad govori o identitetu, autorica koristi različite nazive, no pretpostavlja postojanje »pravoga ja« u svima nama. Tako u poglavlju »Skupite hrabrost da budete ono što jeste« govori o »lažnom ja« koje ljudi manifestiraju kad drugima pokazuju samo masku te izvode uloge i igraju igre. To »lažno ja« proizlazi iz potrebe ega da si neprestano dokazuje koliko je vrijedan te straha ljudi da nisu dovoljno dobri. Kad odbace takvo neproduktivno »lažno ja«, moći će doći do svoje »istinske prirode«, smatra Shoshanna i navodi kako se takva priroda nalazi u svima (Shoshanna, 2010: 51).

Pojam koji korespondira sa Shoshanninom »istinskom prirodom« kod psihoterapeuta Valerija Albisettija naziva se »istinskim identitetom«. U svojoj knjizi *Životno putovanje: Kako prepoznati i vrednovati pozitivne strane života*, Albisetti piše: »Samo otkrivati svoje istinsko dostojanstvo osobe, svoj istinski identitet, omogućava nam da nadvladamo svoje neuroze, svoje depresije, svoje delirije, svoje manije, svoje pesimizme.« (Albisetti, 2002 [1999]: 21). U toj knjizi on izjednačuje dostojanstvo osobe s istinskim

<sup>8</sup> Citat se odnosi na podnaslov te knjige.



identitetom koji moramo pronaći kako bismo se riješili bolesti. No, to je teško postići, ljudska bića vrlo često teže bijegu od samih sebe, od vlastitog identiteta, smatra Albisetti, jer se boje vidjeti kakvi doista jesu. Njegova knjiga želi pokazati kako »da se upoznamo autentično, da doista uđemo unutar vlastite nutrine« (Albisetti, 2002 [1999]: 17).

Shoshanna i Albisetti govore o identitetu kao o nečemu što postoji unutar nas i što svatko od nas treba otkriti ako želi živjeti sretno i ispunjeno, bez strahova, depresije i tjeskobe. Prema takvom gledištu, identitet, odnosno osobnost, »pravo ja«, »autentično ja« ili kako ga god autori knjiga za samopomoć zvali, kao da se nalazi na nekom skrivenom mjestu u nama samima, gotovo na razini vrste, apriorno, ono »iskonsko ja« do kojeg mi, različitim tehnikama, možemo doći. Prevladavajući različite životne faze i krize identiteta osoba također dolazi do autentičnog sebstva, o čemu je pisao i Erikson.

## **2.2. Doprinos Maslowljeve teorije o hijerarhiji potreba i ideje samoaktualizacije razumijevanju pojma identitet u knjigama za samopomoć**

Abraham Maslow je, uz Eriksona, još jedan od psihologa koji je uveo novinu u teoriju ličnosti. On je utemeljitelj humanističke psihologije, koja fokus stavlja na čovjekovu želju da realizira vlastiti potencijal. Takvo ostvarenje potencijala za Maslowa predstavlja najviši stupanj što ga pojedinac može postići te ga naziva samoaktualizacijom. Ideja o samoaktualizaciji proizlazi iz njegove hijerarhije potreba koju je prikazao u obliku piramide na čijem se vrhu nalazi potreba za samoaktualizacijom kao najvišom vrednotom (Butler-Bowdon, 2007: 194). Potreba za samoaktualizacijom je, u kontekstu ove cjeline rada o identitetu i u kontekstu knjiga za samopomoć općenito, osobito simptomatično područje jer se preko njega može izravno promatrati način na koji je jedna psihološka teorija utjecala na korpus knjiga za samopomoć.

Samoaktualizacija je pojam čije se objašnjenje nalazi u samom njegovu nazivu. Svakako, realizaciji vlastitih potencijala mora prethoditi svijest o tome da ih osoba uopće posjeduje. Time je, rekli bismo, čin samoaktualizacije ujedno i čin samospoznaje. Maslow definira samoaktualizaciju kao »želju da osoba postane sve više i više ono što ona uistinu jest, da postane sve što je sposobna postati« (Maslow, 1970 [1954]: 46).<sup>9</sup> Samoaktualizirana

<sup>9</sup> Maslowljeva definicija samoaktualizacije u engleskom izvorniku glasi: »This tendency might be phrased as the desire to become more and more what one idiosyncratically is, to become everything that one is capable of becoming«.



je osoba ona koja je, dakle, »postala ono što uistinu jest«, što upućuje na ideju da u svakome od nas postoje potencijali koji »čekaju« da ih aktualiziramo. Potencijali u nama postoje apriorno, na razini osobnosti, i krajnji cilj svakoga od nas jest da ih u sebi pronade i ostvari. Samoaktualizirana osoba je, kako je to Maslow zamislio, spontana, moralna, kreativna, bez predrasuda i spremna prihvatiti činjenice stvarnosti.<sup>10</sup>

Takav pogled na identitet korespondira s idejom o cjelovitom identitetu o kojem govore knjige za samopomoć. Primjerice, poznati terapeut i pisac Deepak Chopra, koji u svojim knjigama spaja istočnjačku mudrost sa zapadnjačkim *ration*, u svojoj knjizi *Put do ljubavi* piše: »Ono što vi jeste nije skup dijelova, već cjelina. Vidjeti sebe kao cjelinu prvi je korak prema pravoj privlačnosti.« (Chopra, 2004 [1996]: 69). Dakle, cjelovitost je potencijalna i poželjna stvarnost našeg identiteta koja se može postići primjenom određenih tehnika i sklopova mišljenja. Ideja o cjelovitosti identiteta nužno upućuje na proces samoaktualizacije, jer samoaktualizirana osoba jest osoba koja je ostvarila svoje potencijale te gleda na sebe kao cjelovitu osobu. Pojam cjelovitosti identiteta povezan je s pojmom »savršene prirode« koji je također zastupljen u knjigama za samopomoć. Takva se priroda može postići kroz težnju samoaktualizaciji kao konačnom cilju našeg »osobnog putovanja«. O tome govori Brenda Shoshanna kad navodi i analizira sedam načela spokojnog uma kojima želi čitatelja poučiti kako da pobijedi s njime povezan oblik straha i kako da ga »preobrazi u izvor hrabrosti i snage« (Shoshanna, 2010: 14).<sup>11</sup>

Može se reći kako knjige za samopomoć utjelovljuju neovisan pokušaj pojedinca da promijeni sam sebe. Pritom sebstvo, odnosno identitet, postaje objekt vlastitog promatranja – sebstvo postaje objekt vlastitog sebstva. Za

<sup>10</sup> Maslow je bio povezan s kontrakulturnim pokretima i Institutom Esalen te njegovim Pokretom za razvoj ljudskih potencijala. Pokret je bio vezan uz novodobnu (*new age*) filozofiju koja, između ostaloga, ističe da osobna preobrazba započinje odlučno optimističnim uvjerenjem te aktualiziranjem intelektualnog potencijala, kako bi osoba postala novim »čovjekom bez granica«, sposobnim iskušati stapanje sa svijetom (Lacroix, 2006 [1996]: 41–43). Kontrakulturni zahtjev za povezivanjem osobnog i društvenog, odnosno individualnog i kolektivnog, što je ujedno i jedna od tema ovog članka, svakako predstavlja Maslowljev bitan doprinos kako razvoju kulture samopomoći, tako i proaktivnom odnosu samoaktualiziranog pojedinca prema društvenoj promjeni.

<sup>11</sup> Tih su sedam načela spokojnog uma: 1. Skupite hrabrost da budete ono što jeste, 2. Pobijedite vezanost i grčevito držanje za nešto, 3. Prepoznajte glasove u sebi, 4. Pronađite sigurnu luku, 5. Blagoslovite druge, 6. Odbacite potrebu za kontrolom i dominacijom, 7. Otkrijte savršenu prirodu (Shoshanna, 2010: 14).

razliku od promatranja sebstva od strane neke vanjske strukture ili vanjskog motrišta, koje može biti utjelovljeno kroz autoritete koji nadgledaju pojedinca i uvjetuju njegov razvoj (bilo da je riječ o institucijama moći ili mikrorazinama promatranja unutar obitelji), ovdje vlastito sebstvo postaje područje promatranja sebstva. Čitatelju se u literaturi za samopomoć savjetuje da neprestano motri sam sebe, čime postaje predmetom vlastite istrage koja pak postaje moralni čin, smatra Rimke u svojoj knjizi analize samopomoći kao projekta moralne regulacije (Rimke, 1997). Na tragu društvenog konstruktivizma i kritičke teorije, ona pokušava dokazati kako je uspostava i razvitak sebstva u knjigama za samopomoć nametnuta kao moralni čin jer nas obvezuje da stvorimo znanje o sebi kako bismo mogli postati boljima i uspješnijima. Ona takav poduhvat, u skladu s Foucaultovim shvaćanjem tehnologije sebstva (Foucault, 1988), naziva vladanjem društva nad pojedincem, jer pretpostavlja upisivanje znanja o sebi kroz strukture kontrole, u ovom slučaju putem knjiga za samopomoć.<sup>12</sup> Jedno je od središnjih pitanja koje to načine (»alate«, odnosno mehanizme) knjige za samopomoć nude čitateljima kako bi mogli motriti sami sebe.

### **2.3. Doprinos kognitivno-bihevioralne terapije razumijevanju mehanizama samopomoći u knjigama za samopomoć**

Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) vrsta je psihoterapije za koju smatramo da je također bitno utjecala na knjige za samopomoć, osobito zato što je osigurala »alate« kojima čitatelji mogu motriti sami sebe. Osim toga, bitan je i njezin doprinos u načinu na koji se ona postavila spram određenja identiteta. Ako se promotri povijesno zaleđe unutar kojega se kognitivno-bihevioralna terapija razvila, može se vidjeti na koji način su se njezini psihoterapijski postulati utjelovili u ideji samopoboljšanja i promjene identiteta. KBT je nastala šezdesetih godina 20. stoljeća iz tradicije bihevioralne terapije (Dobson, 2010). Bihevioralna terapija temelji se na teoriji učenja kojom se psihičko ozdravljenje postiže jačanjem poželjnog te uklanjanjem nepoželjnog ponašanja. Do šezdesetih godina 20. stoljeća bihevioralna terapija umnogome je utjecala na područje očuvanja mentalnog zdravlja, no krajem tog desetljeća njezin utjecaj počinje opadati kako zbog nedostataka unutar same bihevioralne terapije, tako i zbog jačanja kognitivnih pristupa u psihoterapiji (Dobson, 2010: 8). »Kognitivna revolucija«, na čelu sa psi-

<sup>12</sup> Ta je ideja detaljnije razrađena u cjelini o odnosu knjiga za samopomoć prema društvu i društvenom poretku.

hijatrom Aaronom T. Beckom, bila je na pomolu, što je pridonijelo konačnom spajanju dviju tradicija u kognitivno-bihevioralnu terapiju.

KBT pretpostavlja da je mišljenje temelj za kreiranje ljudskih osjećaja, a onda posljedično i ljudskog djelovanja. Bitno je napomenuti kako, prema tom pristupu, vanjske stvari (događaji, drugi ljudi i situacije) nisu bitne za naše doživljavanje, nego o nama ovisi kako ćemo ih mi doživjeti. Cilj je kognitivno-bihevioralne terapije promijeniti način doživljavanja stvari, bez da se promijeni ta ista stvar koja nam predstavlja problem. Vidljivo je kako se ovim pristupom zapravo na nas same stavlja velika odgovornost za vlastito raspoloženje i osjećanje, što stavlja fokus i određeni pritisak na naše kapacitete.<sup>13</sup>

Kakve veze KBT ima s načinom na koji se gleda na identitet u knjigama za samopomoć? Sličnosti između njih mogu se vidjeti u tehnikama kojima se kognitivno-bihevioralna terapija koristi kako bi pomogla pacijentu da riješi svoje probleme (npr. Dobson, 2010). Vještine uključuju, primjerice, učenje tehnika opuštanja u stresnim situacijama ili drukčijeg ponašanja u situaciji koja izaziva stres. Jedan je od primjera i korištenje drukčijih metoda razgovora prilikom svađe s partnerom. Kod metode kognitivnog restrukturiranja naglasak je na negativnim i disfunkcionalnim mislima koje, bez obzira na vanjske događaje, dolaze iz samog pacijenta. Tom metodom primjenjuje se kognitivna promjena (restrukturiranje) temeljnih uvjerenja i automatskih misli koje dovode do tjeskobnog ili depresivnog raspoloženja. Davanje »domaćih zadaća« pacijentima također je bitan element u kognitivno-bihevioralnoj terapiji, a odnosi se na zadatke pacijentima da između seansi prate svoje misli prilikom stresnih situacija te da ih zapisuju i povezuju s događajima koji do tih misli dovode. Ishodi se tada analiziraju na sljedećoj seansi kako bi pacijenti dobili uvid u trenutačno stanje i mogućnosti promjene.

Mnoge od spomenutih metoda KBT-a mogu se prepoznati u knjigama za samopomoć. Osim što pripadaju među najpoznatije knjige koje se bave problemima depresije i anksioznosti, knjige za samopomoć *Feeling Good* (Burns, 1999 [1980]) i *Mind Over Mood* (Greenberg i Padesky, 1995) primjeri su dosljedno primijenjenih metoda kognitivno-bihevioralne terapije.

<sup>13</sup> Kao što je predstavljeno u cjelini o odnosu knjiga za samopomoć prema društvu, taj je princip jedna od bitnih zamjerki koje društveno orijentirani pristupi upućuju knjigama za samopomoć upozoravajući da se njime negira odgovornost nepovoljnih društvenih uvjeta na pojedinca.

One sadržavaju testove samoprocjene, upitnike i grafikone za praćenje napretka u borbi s depresijom, zadatke i vježbe, radne listove, upitnike raspoloženja, tabele za praćenje negativnih misli, disfunkcionalnih temeljnih uvjerenja te tablice za planove djelovanja u postizanju ciljeva. Tehnike također uključuju raznolike metode motrenja, od upitnika kojima se utvrđuje psihičko stanje osobe u posljednja dva tjedna, preko vođenja dnevnika koji se preporučuju kako bi se dobili longitudinalni uvidi u promjene raspoloženja i identificirale situacije u kojima se te promjene zbivaju, pa sve do preporuke da u svakom trenutku budemo svjesni vlastitih misli i osjećaja koji slijede nakon misli, kako bismo mogli detektirati misao koja je prethodila pogoršanju raspoloženja i možda tako u budućnosti spriječili nastanak anksioznih, depresivnih i fobičnih stanja.

Ono što knjige za samopomoć također pružaju, a što je naslijeđe kognitivno-bihevioralne terapije, odnosi se na širenje polja doživljavanja i djelovanja, odnosno pomoć oko iskoraka izvan dobro utvrđenog i utabanog puta i načina djelovanja koji se pokazao kao neučinkovit i neplodonosan. Neučinkovitost se manifestira na osjetilnom polju patnje, nezadovoljstva, depresije, straha i očaja, zbog čega se traži pomoć psihoterapeuta i farmakoloških preparata ili, u ovom slučaju, knjiga za samopomoć. Primjerice, ranije spomenuta autorica Tatjana Divjak u svojoj knjizi *Kako ojačati samopouzdanje u 7 dana* (Divjak, 2008) govori o tome kako je temelj naše nesreće, odnosno gotovo svih naših psihičkih problema, nedostatak samopouzdanja te nam knjigom predlaže »alate« za njegovu izgradnju i ojačanje. Kroz sedam poglavlja Divjak nudi strategije za to kako čitatelj može kroz sedam dana izgraditi samopouzdanje i postati sretan. Ovi »alati« odnose se na zamjenu negativnih slika o sebi pozitivnima te se autoričina strategija uglavnom sastoji od izgovaranja samoafirmacija, nečega što nalikuje moći uvjeravanja sebe u određene pozitivne tvrdnje.<sup>14</sup> Ako pravilno upotrijebimo njezine »alate« i ako pritom ustrajemo u provođenju njezinih smjernica, stvorit ćemo čvrst identitet i pozitivnu sliku o sebi. A kakva je to slika? Ona samopouzdana, sretna, zadovoljna, ekspresivna, fleksibilna i poduzetna osobe, dakle osobe koja je nadoknadila svoj manjak, »zatvorila rupe« pozitivnim slikama o sebi i postigla cjelovitost. Takav poduhvat, dakako,

<sup>14</sup> Npr.: »Stanite pred zrcalo nakon što operete zube i počesljate se. Pogledajte svoj odraz u ogledalu i kažite »volim te«, kao da govorite osobi u koju ste zaljubljeni, dakle iskreno, uvjerljivo i nježno.« (Divjak, 2008: 69). Uvjeravanje »kao da« metodom tako je recept te autorice za postizanje pozitivne slike o sebi.

pretpostavlja postojanje cjelovitog identiteta koji se postiže na kraju puta, o kojem je bilo govora kod tematiziranja Eriksonove i Maslowljeve teorije.

Općenito gledano, doprinos je kognitivno-bihevioralnog pristupa u tome što promatra identitet kao nešto što se različitim tehnikama može promijeniti, odnosno što na njega gleda kao na nešto na što se može utjecati. Kao što je prethodno pokazano, teorijska baza o pogledu na identitet kao na promjenjivu kategoriju dolazi iz domene psihologije, odnosno iz pera dvojice utjecajnih psihologa sredinom 20. stoljeća. Erikson i Maslow svakako su svojim teorijama o mogućnosti cjeloživotne promjene identiteta i potrebom za samoaktualizacijom pridonijeli pogledu na identitet kao na nešto na što se može utjecati. Praktična primjena te ideje vidljiva je pak u doprinosu kognitivno-bihevioralne terapije, koja je ponudila tehnike kojima se može postići željena promjena identiteta. S obzirom na to da KBT pretpostavlja da je pojedinac aktivan stvaratelj vlastitih psihičkih stanja te je pritom sposoban postati »nova osoba« ili jednostavno zadobiti »novi identitet«, možemo vidjeti kako se to manifestira na definiranje i reprezentaciju identiteta u knjigama za samopomoć.<sup>15</sup> Iako su pojedinci koji traže savjete u knjigama za samopomoć prikazani kroz više različitih struktura identiteta, može se utvrditi kako se na pojedince gleda kao na homogene, monolitne, transparentne i zainteresirane za promjenu vlastitog sebstva neovisno o izvanjskim faktorima. Štoviše, odnos prema vanjskim utjecajima stavljen je u drugi plan i jedino što je bitno, ili barem ono što je prvotno, briga je za sebe u obliku promjene vlastitog identiteta. Prema takvom gledištu svaki pojedinac je u potpunosti odgovoran za ono što čini sa sobom i od sebe. Sljedeća cjelina rada bavi se pitanjem u kojoj mjeri tako opisan identitet posjeduje kapacitete za aktivnu društvenu promjenu.

### 3. Odnos knjiga za samopomoć prema društvu

U međunarodnoj literaturi kontinuirano se raspravlja o tome kakav je odnos knjiga za samopomoć prema društveno-političkom poretку (Berman, 1970; Hochchild, 1983; Steinem, 1992; Rimke, 2000; McGee, 2005; Effing, 2009). Rasprava se odnosi na dvojbu mogu li knjige za samopomoć redefiniranjem pojedinaca, odnosno njihovih identiteta, utjecati na društvo i na

<sup>15</sup> Treba napomenuti da bi istraživački bilo zanimljivo učiniti detaljniju studiju utjecaja kognitivno-bihevioralne terapije na knjige za samopomoć kako bi se utvrdili konkretni utjecaji spomenute terapije na metode, alate i tehnike koji se u njima spominju. U tom smislu, ovaj se dio rada može promatrati kao poticaj takvim istraživanjima.

društvenu promjenu. Effing (2009) smatra kako se iz vizure kulturnih studija knjige za samopomoć mogu čitati kao kulturni dokumenti koji reflektiraju američke koncepcije uspjeha i sreće koja se može postići »uzimajući sudbinu u svoje ruke«. U ovoj cjelini rada promatraju se načini na koje kulturna teorija kritički promatra knjige za samopomoć u njihovu odnosu prema društvu.<sup>16</sup>

### 3.1. Održavanje statusa quo

Sociologinja, kulturna kritičarka i teoretičarka knjiga iz popularne psihologije Micki McGee zastupa jedan od najkritičnijih stavova spram knjiga za samopomoć. Ona tvrdi da se težnjom k individualnoj sreći o kojoj takve knjige govore zapravo jedino postiže »održavanje *statusa quo*« (2005: 23). U svojoj knjizi *Self-Help, Inc: Makeover Culture in American Life* McGee (2005) tvrdi da se čitanjem knjiga za samopomoć, umjesto oslobađanja od stanja tjeskobe kod čitatelja, zapravo postiže paradoksalna situacija njihova perpetuiranja. McGee to objašnjava tvrdnjom kako se čitanjem takvih knjiga stvara osjećaj beskrajne nedostatnosti koju čitatelj pokušava zatomiti. Upornim ponavljanjem i analizom diskursa nesreće, tjeskobe, strahova te nedostatka samopouzdanja, postiže se preobilje govora o manjkavosti ljudskog identiteta, što stvara još veću tjeskobu i zabrinutost. Iz toga proizlazi kako knjige za samopomoć same u sebi istodobno uključuju i uzrok i rješenje problema, što može dovesti do zaključka da one same stvaraju, odnosno pojačavaju sliku manjka, kako bi nakon toga mogle ponuditi nadomjestak za taj manjak kroz »alate koji poboljšavaju kvalitetu života«.

Rimke u svom članku o vladanju pojedincima kroz knjige za samopomoć (Rimke, 2000) dalje zaoštrava takvo stajalište smatrajući kako je *self-help* literatura važan dio strategije demokratskog neoliberalizma čija je zadaća izbjegavanje društvene napetosti. Argument razrađuje tvrdnjom kako se kroz naglašavanje individualnog pristupa ljudskoj nesreći stvara dojam kako smo mi sami odgovorni za vlastitu sreću i nesreću. Individualni pristup se dakako odnosi na osnovnu ideju knjiga za samopomoć kojom se

---

<sup>16</sup> Potrebno je unaprijed napomenuti kako se u knjigama za samopomoć općenito ne govori o odnosu prema društvu, a onda ni prema društvenom poretku. One se bave pojedincima i njihovom promjenom. U nastavku su prikazani radovi autora koji kritički uočavaju tu činjenicu i pokušavaju je interpretirati. Naš bi doprinos bio, osim prikazivanja pregleda njihovih stavova, da uputimo i na svojevrsnu potencijalnu sintezu njihovih mišljenja, a koja bi mogla pridonijeti dubljem uvidu u odnos knjiga za samopomoć prema društvenom poretku. To je naznačeno u podcjelini »Mogućnost društvene promjene«.

tvrdi kako je svaka osoba sama odgovorna za sve što joj se događa u životu i da promjena u kognitivnom stavu vodi promjeni i u stvarnosti.

Osobito snažnu ilustraciju tog stava možemo naći u knjizi *Moć pozitivno-ga mišljenja*, čija gotovo svaka stranica poručuje kako se promjenom percepcije o sebi mijenja i percepcija vlastitog života. »Vjerujte u sebe! Imajte vjere u svoje sposobnosti! Bez poniznog, ali razumnog povjerenja u svoje snage ne možete biti uspješni ni sretni. No, uspjeh ćete s čvrstim samopouzdanjem. Zbog važnosti ovoga mentalnog stava, ova knjiga će vam pomoći da povjerujete u sebe i oslobodite svoje unutarnje snage.« (Peale, 1996 [1952]: 1).<sup>17</sup>

Tim se stavom sugerira kako mi sami imamo kontrolu nad sobom, tj. individualno je nadređeno društvenom, što promoviraju liberalne demokracije, smatra Rimke. Pojedinaac je taj koji se treba (i želi) mijenjati veza-no uz prilagodbe, ispunjenja, dobre odnose, samoaktualizaciju, osobni rast i promjenu identiteta, a svaka promjena zajamčena je primjenom tehnika (»alata«) iz knjiga za samopomoć. Konačni rezultat tih tvrdnji nalazi se u tezi da knjige za samopomoć proizvode pojedince koji postaju »zdravi« i »normalni« te koji time postaju podložni vladanju, mjerljivi, pouzdani, predvidljivi, i koji sami sebe smatraju odgovornima za vlastiti uspjeh i ne-uspjeh (Rimke, 2000). Kao što je osobna sreća i zadovoljstvo poduhvat što ga pojedinac, s pomoću knjiga za samopomoć, sam može ostvariti, jednako se tako sugerira, smatra Rimke, kako je za osobno nezadovoljstvo i nesreću kriv pojedinac, čime se društvo lišava odgovornosti. Taj bitno individualiziran stav spram vlastitog života negira utjecaj društva na pojedinca te on kao da se nalazi u zrakopraznom prostoru u kojem ideologije društva na njega ne utječu. Njime se postiže takva proizvodnja identiteta, smatra Rimke, da mi kroz knjige za samopomoć otkrivamo »pravog sebe« konstituirajući nove identitete tehnikama i praksama koje propagira takva literatura, što posljedično dovodi do vladanja psihologiziranim subjektima kroz liberalnu politiku izbora, slobode i autonomije.

<sup>17</sup> Iako objavljena 1952. g., Pealova je knjiga bila popularna više desetaka godina, i prije i za vrijeme pojave neoliberalizma. Tomu je tako jer je ona prepoznata u kulturi samopomoći kao duhovna pomoć u vremenu kad stres postaje sve većom prijetnjom ljudskom integritetu i sreći. Prodana u svijetu u više od 40 milijuna primjeraka, ta je knjiga kombinacija duhovne pomoći i naglaska na snagu uma, što je bila dobitna kombinacija za njezin iznimno velik uspjeh kod prezaposlenih ljudi i onih koji traže zadovoljstvo na osobnom planu. Pealova knjiga zaslužna je za uvođenje tradicije »liječenja psihe« u srednju struju američke kulture sredinom 20. stoljeća (Effing, 2009: 8). Kasnije, sedamdesetih i osamdesetih godina, njezine ideje o individualnoj odgovornosti, kao što se vidi u gore navedenom citatu, uspješno su se poklopile s »mantrama« neoliberalne filozofije.



### **3.2. Individualno nasuprot kolektivnome**

U kakvom su odnosu individualno i kolektivno i može li individualni identitet, kakav je reprezentiran u knjigama za samopomoć, biti sagledan u širem društvenom kontekstu? To su najčešće postavljana pitanja u kulturno-kritičkoj literaturi kad se promatra odnos knjiga za samopomoć prema društvu. McGee smatra da je literatura samopomoći isključivo okrenuta prema pojedincu i razvitku njegovih individualnih sposobnosti (McGee, 2005: 152). Ono što nedostaje toj literaturi, smatra McGee, jest pogled pa i kritika usmjerena na šire društvene prilike. Pozivajući se na Hannah Arendt, ona smatra kako je individualna praksa jedino smisljena u kontekstu širih društvenih uvjeta (prostora pojavnosti), a ne u izolaciji od njih. Jednu od osnovnih prijetnji osnaživanju pojedinca, kako ga vide knjige za samopomoć, McGee nalazi u nametanju njegove novostečene snage nad drugima. Autoritet koji se kao kapital stječe »radom na sebi« takvim nametanjem sebe drugima može se upotrijebiti u »nečasne svrhe«. Snaga pojedinca stečena osnaživanjem putem knjiga za samopomoć u tom se kontekstu promatra kao dodatna negativna posljedica konzumacije takve literature.

Sociološki pristup knjigama za samopomoć nadalje zamjera njihovu centriranost na želje pojedinaca kao i njihovo odbijanje fokusiranja na potrebe društva. Ono što se zbiva prilikom čitanja knjiga za samopomoć, smatra McGee, jest razmišljanje o sebi i vlastitom »mikroživotu«. Konzekventno tome, propušta se sagledavanje vlastitog života i onoga što pojedinac može učiniti za transformaciju društva koje počiva na proturječjima. Otkrivanje »autentičnog sebstva«, cjelovitoga, čvrstog, samopouzdanog identiteta kakvog propagiraju knjige za samopomoć, uključuje u sebi autoritet nad sobom (samokontrolu) i originalnost što vodi neovisnosti o drugima. A to je za sociološki orijentirane kritičare osobita poteškoća i prijetnja. Poteškoća leži u neželjenoj mogućnosti da pojedinac, »anestezirajući« sebe »radom na sebi«, postane samodostatan i apolitičan subjekt. Time se krilatica »budi ono što želiš« promatra kao »kapitalistička poslastica« kojom identitet pojedinca postaje ljudski kapital koji treba »oploditi« kako bi producirao što više dobiti.

### **3.3. Mogućnost društvene promjene**

Sociološkom i kulturnokritičkom pristupu suprotstavlja se stav kako se na knjige za samopomoć može gledati kao na mogućnost društvene promjene, odnosno da njihov sadržaj može biti katalizator promjene. Berman (1970),

Hochschild (1983) i Steinem (1992) smatraju kako redefiniranje vlastitog identiteta kroz knjige za samopomoć te promjena na osobnom planu u vidu pospješnog zadovoljstva sobom dovode i do promjene na širem, na-dividualnom planu. Osobna promjena vodi promjeni društva te, kako ti autori smatraju, te knjige mogu biti medijatori te promjene. Naglašavajući ideje nade, utjehe i promjene koje vode k sretnijem pojedincu sposobnom i za promjenu na makrorazinama, ovakav stav naglašava pozitivne aspekte knjiga za samopomoć.

Poznata američka feministica i politička aktivistica Gloria Steinem u svojoj knjizi za samopomoć *Revolution from Within: A Book of Self-Esteem* (Steinem, 2002) progovara upravo o mogućnostima koje knjige za samopomoć nude za revolucionarnu društvenu promjenu. Kao što i sam naslov te knjige sugerira, da bi svaka promjena izvana bila moguća, revolucija najprije mora doći iznutra, od pojedinca. Činjenica da je Steinem poznata kao gorljiva politička aktivistica ženskog pokreta šezdesetih i sedamdesetih godina 20. stoljeća, koja u toj knjizi za samopomoć progovara kako ima (ili je imala) problema sa samopouzdanjem, samo je povećala podozrivost i publike i tržišta. Mnogi su u njezinu djelu nalazili potvrdu kako je to samo još jedan pokušaj psihologizacije političkoga (McGee, 2005: 97). No, ono što Steinem u toj knjizi pokušava, odnosi se na povezivanje društvenog aktivizma s kulturom samopomoći. Ona smatra da je pojedinac tijekom socijalizacije zatomio dijelove sebe koji se »radom na sebi« mogu reaktivirati u danim društvenim situacijama. Steinem vidi problem u tome da »istraživači sebstva« odbijaju aktivizam, dok istodobno aktivisti ne žele ponirati u sebe niti tražiti »izgubljena sebstva«. Iz njezine knjige vidljivo je kako je krivica na objema stranama – i na društvenom i na individualnom planu. Ta se krivica ponajprije odnosi na neuključivanje tuđe paradigme u svoj svjetonazor. No, može se reći kako Steinem ipak veću obvezu pripisuje političkom aktivizmu, za koji smatra kako bi trebao postaviti sebi ključno pitanje – što to knjige i kultura samopomoći nude, a da feminizam, ljevica i radnički pokret nisu uspjeli ponuditi? To pitanje, prema njezinu mišljenju, postaje ključnim ako se politički aktivizam želi širiti na što veći broj ljudi. Bitan preduvjet za to ona vidi u sposobnosti pojedinca da sebe zamisli kao dio društva, kao jedinku utjelovljenu u društvenu dinamiku i kao takvu da sebe shvati kao organski dio promjena. Jedino tako pojedinci mogu učiniti da promjena iznutra postane vidljivom izvana i svima dostupnom.

Koliko god da se takav stav može učiniti kao floskula, njegova primjena i učinkovitost mogu se primijetiti na mikrorazinama, u osobnim interakcijama ljudi koji, mijenjajući stav spram sugovornika i preuzimajući drukčije uloge, mijenjaju i stav sugovornika prema sebi (Goffman, 1971 [1959]). Slično tako feministička teoretičarka Schrager u svom članku »Questioning the Promise of Self-Help: A Reading of Women Who Love Too Much« (Schrager, 1993) naglašava kako samopomoć ne smije predstavljati povratak na stari, stabilni, fiksirani identitet, nego treba biti usmjerena identitetu koji je uvijek u procesu, onomu identitetu koji, propitujući vlastitu uvjetovanost, utječe na promjene u društvu.

Stajalište blisko njezinomu možemo vidjeti kod Stuarta Halla, teoretičara kulture, koji u svom uvodu u raspravu o identitetu (Hall, 1996 [1992]) govori kako su identiteti konstituirani unutar, a ne izvan, reprezentacije (diskursa), odnosno da su oni proizvodi specifičnih povijesnih i institucionalnih strategija iskazivanja.<sup>18</sup> No, unatoč uvjetovanosti identiteta diskursom, oni su neprekidno u procesu promjene i transformacije. Potonje bi u okvirima ovoga rada moglo otvoriti prostor utjecaja na institucionalne strategije represije nad pojedincima i ponuditi modele za njihovu promjenu.

Smatramo da ta pretpostavka stvara mogućnost istodobnog postojanja subordinacije i otpora. Ta istodobnost može predstavljati treći put – onaj između podčinjavanja diskursu i otpora prema njemu. Iz toga proizlazi da pojedinci istodobno mogu biti svjesni vlastite uvjetovanosti društvenim strukturama i biti aktivni u konstantnom redefiniranju tih uvjeta. Istodobno perpetuiranje društvenog poretka i redefiniranje njegovih uvjeta mogućnost je kroz koju možemo promatrati učinke knjiga za samopomoć. Iako je naša uvjetovanost diskursom opća, ta pretpostavka, međutim, ne negira našu jedinstvenost koju kao pojedinci u društvenoj mreži zauzimamo. Specifičan raspored diskurzivnih elemenata koji stvaramo te nesvjesni procesi koji utječu na naše svjesno djelovanje, pa i patnja koju osjećamo zbog osobnih emotivnih problema, jedinstveni su i uvijek drukčiji momenti zbog kojih se svaki čovjek razlikuje od drugoga. Možemo promatrati svoje identitete kao jedinstvenu kombinaciju utjecaja društvenih struktura, diskursa i psihičke strukture, zbog koje kao pojedinci uvijek zauzimamo drukčije pozicije

<sup>18</sup> Pojam *diskursa* koristimo u teorijskoj tradiciji Stuarta Halla, odnosno u značenju načina odnošenja prema nečemu ili konstruiranja značenja o nekoj temi ili praksi. To je klaster odnosno formacija ideja, slika i praksi koje nude način da se o njima govori. Također su to forme znanja i ponašanja povezane s određenom temom, društvenom aktivnosti ili institucionalnim položajem u društvu (Hall, 1997).

unutar institucija. Barker u svojoj knjizi *Cultural Studies* (Barker, 2000) daje primjer koji bi mogao ilustrirati način na koji naše institucionalno proizvedene aktivnosti mogu povratno utjecati na samu instituciju koja ih proizvodi. Taj se primjer odnosi na proizvedenu politiku korištenja slobodnog vremena i odmora, dodijeljenih kao gotov proizvod, u vidu uključivanja u aktivnosti slobodnog vremena, što može narušiti temelje organizacija koje su okrenute k strogoj ideologiji kontrole (škole, radne sredine i obitelji). Može se reći da ljudi, kako bi proširili alternative vlastitog djelovanja, proizvode nove načine definiranja sebe kao i definiranja struktura unutar kojih žive. Definirajući vlastite identitete možemo istodobno redefinirati i društveni poredak i vlastito mjesto u njemu.

Dakle, ako tzv. neoliberalni kapitalizam proizvodi učinke nedostatnosti i perpetuiranja tjeskobe koja se očituje i kroz sve masovnije tržište knjiga za samopomoć, dok istodobno nudi rješenja za njih, postoji mogućnost da se putem tih rješenja osmisle i načini otpora. Tako pojedinci mogu zauzeti drukčije pozicije od onih koje su im zadane poretkom, a koje mogu povratno utjecati na restrukturiranje tog poretka. Kakvo mjesto spram društvene strukture može zauzeti čitatelj knjiga za samopomoć pitanje je na koje, dakako, nema pouzdanog odgovora. Izvjesno jest redefiniranje vlastite pozicije, odnosno potreba za promjenom. Sama činjenica postojanja knjiga za samopomoć sadržana je u očitoj pretpostavci da se one čitaju s određenom svrhom, koja se najčešće odnosi na težnju da se postane zadovoljnijim, sretnijim i ispunjenijim. Koliko će to povratno utjecati na društvo u kojem ti pojedinci žive, pitanje je na koje je teško odgovoriti. No, ako pretpostavimo da se može dogoditi individualna promjena primjenom knjiga za samopomoć, to može dovesti i do promjene odnosa unutar društveno-političkog poretka.

#### 4. Zaključak

U radu su prikazani teorijski utjecaji za koje se može pretpostaviti da su pridonijeli razvoju pojma identiteta kako je prikazan u knjigama za samopomoć. U tome su ključni bili radovi psihologa Erika Eriksona i Abrahama Maslowa te radovi autora s područja kognitivno-bihevioralne psihoterapije (osobito Aaron T. Beck i David Burns). Iako je jasno da je utjecaja mnogo te da su analize identiteta prisutne kod mnogih autora iz različitih društvenih i humanističkih područja, odlučili smo se za spomenute autore jer smatramo da oni vrlo jasno i pregledno oblikuju pojam promjenjivog

identiteta podložnog samopromatranju, o kojem govori i Giddens u svojoj knjizi o uspostavi novog tipa osobnosti u »visokoj modernosti« (1991). Ne treba posebno naglašavati kako je »visoka modernost« ujedno i vrijeme kad tržište preplavljuje knjige za samopomoć. Brojni su razlozi tomu, a neke od njih možemo naći u jačanju popularizacije znanosti (Broks, 2006), opadanju utjecaja institucionalne religije i jačanju psihoterapije (Giddens, 1991), jačanju utjecaja popularne psihologije te populariziranju psihoanalize i njezinoj modifikaciji kroz ego-psihologiju i humanističku psihologiju (Illouz, 2008), što je vidljivo upravo kod Eriksona. Kako bismo ilustrirali spomenute teorijske postavke, naveli smo primjere koji govore o identitetu kao o nečemu što se može podvrgnuti procesu samoanalize i što se može promijeniti. Zbog toga smo i odabrali zajednički naziv »identitet« za prethodno spomenute pojmove kako bi se ublažila terminološka zbrka nastala nekritičkim korištenjem tih pojmova u knjigama za samopomoć. Eriksonova teorija identiteta podupire takav pogled na identitet kao na promjenjivu paradigmu. Simboličke prakse koje konstruiraju pojam identiteta u knjigama za samopomoć jesu, primjerice, *istinski identitet*, *pravo ja*, *prava priroda*, *istinsko dostojanstvo osobe*, *čvrsti identitet*, *cjeloviti identitet*. Sve one sudjeluju u oblikovanju identiteta koji je nedostatan, a koji knjige za samopomoć nastoje nadoknaditi kroz procese samoostvarenja nazvane »alatima za postizanje sreće«. Na pojedince se gleda kao na homogene, monolitne i transparentne individuumе zainteresirane za promjenu vlastitog identiteta, neovisno o izvanjskim faktorima. Odnos prema vanjskim utjecajima nije u fokusu, nego je svaki pojedinac sam odgovoran za sebe.

Neizbježno je bilo tada postaviti pitanje koliko je, i je li uopće, takav pojedinac, fokusiran na samopromatranje i odgovoran samom sebi, sposoban biti aktivni agens društvene promjene. Analiza određenih kritičkih pristupa prema odnosu između knjiga za samopomoć i društvenoj promjeni pokazala nam je kako postoji jednostranost i isključivost u sociološkom i kulturnokritičkom pristupu knjigama za samopomoć. Predstavljaju ih kao produkte »kapitalističke mašinerije« koja proizvodnjom upravo takvih knjiga utječe na stvaranje efikasnog i zadovoljnoga »kapitalističkog podanika« koji održava *status quo* i miri se s kontradikcijama društva u kojemu živi. Ta se ograničena analiza koncentrira samo na učinke kapitalizma koji istodobno proizvode i uklanjaju nezadovoljstvo i pritom to dobro naplaćuju. Velik problem i propust kulturnoteorijske i sociološke analize jest izostanak širega, opsežnijeg, konteksta i zanemarivanje ostalih vidova knjiga za sa-

mopomoć koje, ispunjavajući svoju deklarativnu svrhu, polučuju pozitivne učinke kao što je postizanje većeg zadovoljstva i osnaživanje pojedinaca. Međutim, kod Steinem (1992) možemo vidjeti pokušaj povezivanja društvenog i kulture samopomoći, što predstavlja vrijedan iskorak k razrješenju sukoba oko opozicije individualno – kolektivno. Još važniji iskorak predstavlja Hall (1996 [1992]), koji piše o tome kako su identiteti konstituirani unutar, a ne izvan reprezentacije (diskursa), odnosno da su oni proizvodi specifičnih povijesnih i institucionalnih strategija iskazivanja. Identiteti se neprestano nalaze u procesu transformacije, što omogućuje istodobno postojanje subordinacije društvu, no i otpora prema njemu.<sup>19</sup>

Iako predstavljaju vrijedan doprinos stručnom proučavanju knjiga za samopomoć, smatramo da prikazanim sociološkim i kulturalnoteorijskim pristupima nedostaje iskorak prema konkretnoj čitateljskoj publici koja čitanjem zaista doživljava određene pozitivne ili negativne učinke. Tom pristupu, drugim riječima, nedostaje temeljita empirijska analiza koja bi se bavila odgovorom na pitanje pomažu knjige li za samopomoć ili ne. Doduše, Bergsma u svom članku »Do self-help books help?« (Bergsma, 2008) nastoji donekle odgovoriti na to pitanje, ističući njihove pozitivne aspekte kao što su aktivno bavljenje vlastitim mentalnim zdravljem te širenje svijesti o važnosti psiholoških uvida za funkcioniranje zdravog pojedinca, pa i društva. Toj analizi, međutim, nedostaje interdisciplinarni pristup. Suradnjom psihologije, sociologije, filozofije i književne teorije postigla bi se sveobuhvatnija analiza koju smatramo nužnom u pristupu proučavanja kompleksnog fenomena kao što su knjige za samopomoć.

Međutim, može se zaključiti da ta literatura nije shvaćena kao relevantna ili dovoljno »visoka« za stručno istraživanje. Čini se kao da se akademska i stručna psihologija, iz čije domene ta literatura proistječe, odriče svoga »razigranog djeteta« koje svoj utjecaj širi u sve pore suvremenoga društvenog života, osvajajući pritom veće područje djelovanja nego što to uspijeva struci. S obzirom na to da one progovaraju o identitetu i kako ga mijenjati te daju smjernice i savjete za život, govore o životnim stilovima i koriste popularnokulturne trope, od kojih smo se mi dotaknuli pitanja identiteta, smatramo da bi analiza knjiga za samopomoć obogatila društveno-

<sup>19</sup> Također je vrijedno napomenuti da su paradigmu povezivanja individualnog i kolektivnog zacrtali još predstavnici Frankfurtske škole povezivanjem psihoanalize s društvenim, ekonomskim i političkim teorijama (npr. Fromm, 1980 [1970]), no uključivanje Frankfurtske škole u ovaj rad odvelo bi nas u smjeru koji, s obzirom na format i opseg rada, nije moguće slijediti.

humanistički znanstveni potencijal. S obzirom na usku vezu između knjiga za samopomoć i popularne kulture, pa i popularne znanosti, kulturni studiji i sociologija također ovdje nalaze potentnu građu, osobito zato što bi se analizom te građe moglo ukazati na hrvatske popularnokulturne specifičnosti knjiga za samopomoć. Moguće istraživanje iz domene psihologije moglo bi se baviti toliko potrebnom i čak u međunarodnoj literaturi nedovoljno istraženom analizom učinka knjiga za samopomoć na čitatelje. Također bi bilo znanstveno zanimljivo i relevantno istražiti specifičnosti hrvatskog tržišta knjiga za samopomoć, posebice u pogledu naslova koji su prevedeni te recepcije publike.<sup>20</sup> Ne treba zanemariti ni sve veće tržište knjiga za samopomoć koje pišu hrvatski autori te bi usporedba s autorima u drugim zemljama i specifičnosti tema koje obrađuju mogla dodatno objasniti pojavu i ponudu knjiga za samopomoć na hrvatskom tržištu. Stoga bi ovaj rad mogao poslužiti kao poticaj daljnjem proučavanju knjiga za samopomoć kao relevantnih elemenata suvremenog društva i kulture.

## LITERATURA

- Albisetti, Valerio (2002 [1999]). *Životno putovanje: kako prepoznati i vrednovati pozitivne strane života*. Zagreb: Provincijalat franjevac trećoredaca.
- Barker, Chris (2000). *Cultural studies: Theory and Practice*. London: Sage.
- Batista Schlesinger, Andrea (2009). *The Death of "Why?": The Decline of Questioning and the Future of Democracy*. Oakland: Berrett-Koehler Publishers.
- Bergsma, Ad (2008). »Do Self-Help Books Help?«, *Journal of Happiness Studies*, 9 (3): 341–360. doi: 10.1007/s10902-006-9041-2
- Berman, Marshall (1970). *The Politics of Authenticity: Radical Individualism and the Emergence of Modern Society*. New York: Atheneum.
- Broks, Peter (2006). *Understanding Popular Science*. New York: Open University Press.
- Burns, David D. (1999 [1980]). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: Avon Books.
- Butler-Bowdon, Tom (2007). *50 Psychology Classics: Who We Are, How We Think, What We Do*. London: Nicholas Brealey Publishing.

---

<sup>20</sup> Recepcija publike ovdje je osobito zanimljiva jer Starker (2002 [1989]) govori upravo o uzbuđenju dijeljenja dojmova nakon čitanja knjiga za samopomoć kod čitatelja u Americi kao o jednom od razloga njihove popularnosti. Pritom se misli na popularne književne klubove (*book clubs*) posvećene recepciji knjiga za samopomoć. Zbog čega u Hrvatskoj takvi književni klubovi nisu popularni i zbog čega se još uvijek s određenim zazorom ili stidom govori o čitanju knjiga za samopomoć, bilo bi zanimljivo istražiti u okviru specifičnosti hrvatskoga društvenog i kulturnog miljea. Ima li to kakve veze s još uvijek prisutnom stigmatizacijom psihoterapije i njezina korištenja, tek bi trebalo znanstveno istražiti.



- Chopra, Deepak (2004 [1996]). *Put do ljubavi*. Čakovec: Dvostruka duga.
- Čačić-Kumpes, Jadranka (2006). »Interkulturno ili interkulturalno?«, *Interkulturalni glasnik*, 14: 18–20.
- Čačić-Kumpes, Jadranka i Kumpes, Josip (ur.) (2008). *Rječnik sociologije (Nicholas Abercrombie, Stephen Hill, Bryan S. Turner)*. Zagreb: Jesenski i Turk.
- Divjak, Tatjana (2008). *Kako ojačati samopouzdanje u 7 dana. Alati za stjecanje i održavanje pozitivne slike o sebi*. Zagreb: Profil.
- Dobson, Keith S. (ur.) (2010). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. New York: The Guilford Press.
- Effing, Mercè Mur (2009). »The Origin and Development of Self-help Literature in the United States: The Concept of Success and Happiness«, *ATLANTIS*, 31 (2): 125–141.
- Erikson, Erik H. (2008 [1959]). *Identitet i životni ciklus*. Beograd: Zavod za udžbenike.
- Foucault, Michel (1988). »Technologies of the Self«, u: Martin H. Luther, Huck Gutman i Patrick H. Hutton (ur.). *Technologies of the Self: A Seminar With Michel Foucault*. London: Tavistock, str. 9–49.
- Freud, Sigmund (2000 [1917]). *Predavanja za uvod u psihoanalizu*. Zagreb: Stari grad.
- Fromm, Erich (1980 [1970]). *Kriza psihoanalize*. Zagreb: Naprijed.
- Giddens, Anthony (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford: Stanford University Press.
- Goffman, Erving (1971 [1959]). *The presentation of Self in Everyday Life*. London: Penguin Books.
- Greenberg, Dennis i Padesky, Christine A. (1995). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think*. New York: The Guilford Press.
- Hall, Stuart (1996 [1992]). »The Question of Cultural Identity«, u: Stuart Hall, David Held i Tony McGrew (ur.). *Modernity and its Futures*. Cambridge: Polity Press, str. 275–320.
- Hall, Stuart (1997). »Introduction«, u: Stuart Hall (ur.). *Representation: Cultural Representations and Signifying Practices*. London: Sage, str. 1–11.
- Hochschild, Arlie Russell (1983). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. Berkeley: University of California Press.
- Illouz, Eva (2008). *Saving the modern soul: Therapy, emotions, and the culture of self-help*. Berkeley: University of California Press.
- Institut za hrvatski jezik i jezikoslovlje (2011). »Kulturni studiji«. <http://struna.ihjj.hr/naziv/kulturni-studiji/21162/>.
- Lacroix, Michel (2006 [1996]). *Ideologija New agea*. Zagreb: Litteris.
- Maslow, Abraham H. (1970 [1954]). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
- McGee, Micki (2005). *Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life*. New York: Oxford University Press.
- Nikolić, Staniša (1985). »Doprinos psihoanalitičkom razumijevanju razvoja identiteta i konstitucije selfa (sebstva) kod čovjeka«, *Socijalna psihijatrija*, 13 (4): 261–269.

- Peale, Norman Vincent (1996 [1952]). *Moć pozitivnoga mišljenja*. Zagreb: Barka.
- Rimke, Heidi Marie (1997). *(Re)constructing the Ethical Self: Self-Help Literature as a Contemporary Project of Moral Regulation*. Ottawa: National Library of Canada.
- Rimke, Heidi Marie (2000). »Govering Citizens Through Self-Help Literature«, *Cultural Studies*, 14 (1): 61–78. doi: 10.1080/095023800334986
- Schrager, Cynthia D. (1993). »Questioning the Promise of Self-Help: A Reading of 'Women Who Love Too Much'«, *Feminist Studies*, 19 (1): 176–192. doi: 10.2307/3178359
- Shoshanna, Brenda (2010). *Bez straha: 7 načela spokojnog uma*. Zagreb: Planetopija.
- Starker, Steven (2002 [1989]). *Oracle at the Supermarket: The American Preoccupation With Self-Help Books*. New Brunswick: Transaction Publishers.
- Steinem, Gloria (1992). *Revolution from Within: A Book of Self-Esteem*. New York: Little, Brown and Co.
- Tolić, Tanja (2008). »Hrvatska industrija sreće«, *Jutarnji list*, 6. rujna. <http://www.jutarnji.hr/arhiva/hrvatska-industrija-srece/3892740/>.
- Williams, Raymond (2003 [1976]). »Kultura«, *K. Časopis za književnost, književnu i kulturnu teoriju*, 1 (1): 7–14.
- Williams, Raymond (2006 [1965]). »Analiza kulture«, u: Dean Duda (ur.). *Politika teorije: zbornik rasprava iz kulturalnih studija*. Zagreb: Disput, str. 35–58.
- Wilson, Dawn M. i Cash, Thomas F. (2000). »Who Reads Self-Help Books?: Development and Validation of the Self-Help Reading Attitudes Survey«, *Personality and Individual Differences*, 29 (1): 119–129. doi: 10.1016/S0191-8869(99)00182-8
- Zimmerman, Toni Schindler, Holm, Kristen E. i Haddock, Shelley A. (2001). »A Decade of Advice for Women and Men in the Best-Selling Self-Help Literature«, *Family Relations*, 50 (2): 122–133. doi: 10.1111/j.1741-3729.2001.00122.x
- Žurić Jakovina, Iva (2013). *Čitanje kao transfer: tekst i kontekst (samo)pomoći u knjigama za samopomoć i psihoterapijskim romanima*. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Žurić Jakovina, Iva (2014). »Samopomoć kao kulturalni fenomen: kontekstualni aspekti nastanka i razvoja knjiga za samopomoć i psihoterapijskog diskurza«, *Holon*, 4 (1): 5–34.

## The Notion of Identity and its Relation to Social Order in Self-Help Books

Iva ŽURIĆ JAKOVINA

*Department of Cultural Studies, Faculty of Humanities and Social Sciences,  
University of Rijeka, Croatia*  
izuric@ffri.hr

Trpimir JAKOVINA

*Department of Psychological Medicine, University Hospital Centre Zagreb,  
Croatia*  
trpimir.jakovina@gmail.com

This paper focuses on an underresearched topic of the notion of identity and its relation to social order in self-help books. First, the theoretical backgrounds assumed to have influenced the notion of identity in self-help books were analysed. Identity as represented in self-help books can be changed, improved, discovered, strengthened and achieved. It is deficient, and self-help books attempt to compensate for that lack through the processes of self-realisation referred to as “tools for achieving happiness”. Along with the relationship between self-help books and identity at the individual level, another specific topic of the paper is the relation of identity in self-help book to society and social order. Sociological and cultural-critical approach was used to analyse possible contribution that self-help books might make to social change. More specifically, it was analysed whether identity advocated in self-help books can empower individuals for active social participation. Two dominant perspectives in cultural, critical and sociological analyses of self-help books were used to that aim. One claims that striving for individual happiness promoted in self-help books is only maintaining the status quo, while the other one suggests that self-help books can act as catalysts of social change. That is explained by the notion that change at the individual level leads to change in the broader social space. The authors concluded that identities are constantly in the process of transformation, which allows a simultaneous existence of subordination to social order and resistance to it.

**Key words:** self-help books, identity, Erikson's theory of identity, self-actualisation, cognitive-behavioural therapy, social change